

Janssens Traum von Olympia

Matthias Janssen gehört zu den besten ostbelgischen Nachwuchssportlern in der Leichtathletik. Auch in diesem Jahr konnte er neue persönliche Bestzeiten aufstellen. Der 16-jährige Welkenraedter besucht seit zwei Jahren ein Sportinternat in Löwen. Ein Gespräch über seine Zeit im Internat und seine nächsten Ziele.

VON TIM FATZAUN

Herr Janssen, wie sind Sie zur Leichtathletik gekommen?

Durch meine Eltern. Als ich fünf oder sechs Jahre alt war, hat meine Mutter mich im Urlaub am Strand laufen sehen und meinen Vater gefragt, ob sie mich nicht in einem Leichtathletik-Klub einschreiben sollten. So bin ich dann schon früh zum LAC Eupen gekommen. Das hat mir auch viel Spaß gemacht, und deshalb bin ich da geblieben.

Ihre haben Sie also von Beginn an unterstützt.

Auf jeden Fall. Ohne meine Eltern wäre das alles gar nicht möglich. Damit meine ich nicht nur den finanziellen Aspekt, sondern auch den zeitlichen. Es kommt oft vor, dass sie Termine absagen müssen, um mich irgendwo hinzufahren.

Wie steht es um die Unterstützung seitens der Organisationen und Verbände?

Ja, ich erhalte vom flämischen Leichtathletikverband VAL eine gute Unterstützung. Meine Eltern finanzieren zwar meine schulische Ausbildung im Internat, aber den Kiné, den Psychologen und meinen Trainer bezahlt der Verband. Mitte November war ich bei einem Wettbewerb in den Niederlanden und habe da auch übernachtet. Die Kosten dafür hat der Verband komplett übernommen.

Wie kam es, dass Sie ins Internat nach Löwen zogen?

Als ich im zweiten Sekundarschuljahr war, habe ich gemerkt, dass ich mehr Zeit mit der Leichtathletik verbringen wollte. Das lässt sich allerdings nicht gut einrichten, wenn man nebenbei noch den ganzen Tag in der Schule ist. Wir haben dann recherchiert und sind auf das Internat in Flandern gestoßen. Um dort allerdings hingehen zu kön-

X
X

nen, muss man in einem flämischen Verein eingeschrieben sein. Deshalb habe ich mich 2012 im Leichtathletik Club ATLA in Lanaken angemeldet, da das relativ in der Nähe ist. Nachdem ich mich in Löwen beworben habe, hat man mich eingeladen, um zu schauen, ob mein Niveau gut

genug ist. Danach durfte ich sogar eine Woche da bleiben und mit den anderen Schülern trainieren. Das war im April 2013 und am Ende des Schuljahres habe ich die Nachricht bekommen, dass ich im September in Löwen anfangen durfte.

Was ist das genau für eine Schule?

Es ist im Prinzip eine ganz normale Schule mit 1.600 Schülern. Das sind aber nicht alles Sportler, sondern zum großen Teil Kinder, die dem

„Am Anfang war ich noch sehr unsicher und habe nicht viel gesagt.“

normalen Unterricht folgen. Es gibt verschiedene Abteilungen, ich bin in der Sportabteilung. Da habe ich aber die gleichen Unterrichte wie alle anderen, nur weniger Stunden.

Wie sieht eine Trainingseinheit aus?

Ich habe natürlich Ausdauertraining, aber auch viel Krafttraining. Stabilitätsübungen sind ebenfalls sehr wichtig, damit alle Muskeln in Form bleiben und man Verletzungen vorbeugt. Einmal in der Woche machen wir einen Ballsport, und seit diesem Schuljahr gehen wir montags auch noch eine Stunde lang schwimmen. Die Schule arbeitet außerdem mit einer Kiné-Praxis in Löwen zusammen, wo ich Übungen gezeigt bekomme.

Wie schwer war es für Sie, dort in einer völlig neuen Umgebung, mit einer neuen Sprache und ohne Kontakte, zurechtzukommen?

Es war natürlich nicht einfach. Am Anfang ist man noch sehr unsicher und traut sich nicht viel zu sagen. Das ging aber schnell weg, und nach spätestens einem Jahr habe ich die Sprache auch beherrscht. Mittlerweile sagen mir viele, dass man gar nicht mehr merkt, dass ich kein Fläme bin. Freunde habe ich auch schnell gefunden, da man ja die ganze Zeit über zusammen ist.

Hatten Sie denn zuvor schon die Chance, Niederländisch zu lernen, oder sind Sie sozusagen ins kalte Wasser geworfen worden?

Zum Glück hat man an der Welkenraedter Schule die Möglichkeit, Niederländisch zu lernen. Das war natürlich

nur die Basis. Ich konnte am Ende nicht viel mehr, als nach der Uhrzeit zu fragen. Aber es hat mir schon geholfen, mich in Löwen schneller zurechtzufinden. Mittlerweile denke ich sogar schon auf Niederländisch, und meine Eltern haben mir schon oft gesagt, dass mein Deutsch immer schlechter wird.

Welchen Abschluss haben Sie, wenn Sie mit der Schule fertig sind?

Ein ganz normales Abitur, mit dem ich ohne Probleme

zur Universität gehen kann und mir alle Türen offen stehen.

Welche Pläne haben Sie denn?

Das weiß ich noch nicht. Was mich im Moment am meisten interessiert, ist Biologie, weil man als Sportler natürlich seinen Körper genau kennen möchte.

Wie oft haben Sie Wettkämpfe?

Im Jahr nehme ich an 20 bis 25 Wettkämpfen teil. Es gibt

Monate, in denen ich drei Wettkämpfe habe, manchmal habe ich auch gar keinen. Das ist ganz unterschiedlich.

Wie bereiten Sie sich auf einen Wettkampf vor und wie sieht so ein Tag aus?

Die Vorbereitung beginnt natürlich nicht am Tag selbst. Schon in den Tagen davor achte ich viel mehr auf meinen Schlaf und mein Essen und trainiere nicht mehr so häufig. Am Tag selbst stehe ich ziemlich früh auf, damit sich bis zum Start alle Muskeln akti-

viert haben. Zwei Stunden vor dem Start esse ich Nudeln oder Reis und laufe mich anschließend warm. Vor dem Lauf höre ich viel Musik, um mich zu entspannen.

Wie ist für Sie dieses Jahr verlaufen?

Ich habe im Frühjahr zwei neue persönliche Bestzeiten aufgestellt. Im Mai bin ich die 800 Meter in 1:59:28 Minuten gelaufen und im Juni die 1.500 Meter in 4:09,05 Minuten. Darauf bin ich sehr stolz. Im August war ich leider verletzt, weshalb ich die flämische und die belgische Meisterschaft nicht mitlaufen konnte.

Was haben Sie sich als nächstes Ziel gesetzt?

Ich will nächsten Sommer natürlich meine Zeiten wieder verbessern. Wenn ich die Form von diesem Jahr wieder finde, dann werde ich das schaffen.

Haben Sie überhaupt noch Zeit für andere Hobbys?

Wenn man entspannen und Musik hören als Hobby bezeichnet, dann ja. Abgesehen davon eigentlich nicht.

Was wünschen Sie sich für Ihre sportliche Zukunft?

Ich möchte auf jeden Fall zu den Olympischen Spielen.



Fotos: Topsportschool

INFO

Der Tagesablauf im Lauf-Internat

7:15 Uhr: Aufstehen
7:45 - 8:15 Uhr: Frühstück
8:30 - 10:45 Uhr: Training
10:45 - 11 Uhr: Duschen
11 - 11:15 Uhr: Pause
11:15 - 12:55 Uhr: Unterricht
12:55 - 13:45 Uhr: Pause
13:45 - 15:25 Uhr: Unterricht
15:45 - 17 Uhr: Training (dienstags und donnerstags)
17:15 - 18 Uhr: Freizeit
18 - 19 Uhr: Abendessen
19 - 20 Uhr: Lernen
20 - 21:55 Uhr: Freizeit
22 Uhr: Nachtruhe

ZUR PERSON

Matthias Janssen

- Matthias Janssen wurde am 1. September 1999 in Verviers geboren und lebt bei seinen Eltern in Welkenraedt. Er ging auf die dortige École Fondamentale Saint-Joseph Primaire. Anschließend verbrachte er zwei Jahre im Institut Saint-Joseph Secondaire in Welkenraedt.
- Seit zwei Jahren besucht Janssen nun das Königliche Athenäum Redingenhof in Löwen. Dort hat er die Möglichkeit, von montags bis freitags zu wohnen.
- Mit der Leichtathletik be-

gann Janssen schon früh, nachdem seine Eltern ihn 2006 im LAC Eupen angemeldet hatten. Dort blieb er sechs Jahre, bis er zum Leichtathletikclub ATLA nach Lanaken wechselte, für den er bis heute tätig ist.

- Seine Paradedisziplinen sind die 800 Meter und 1.500 Meter.
- In seiner bisherigen Karriere durfte Matthias Janssen sich unter anderem Provinzmeister nennen. Außerdem wurde er Vize-Wallonie-Meister. (tf)